

Lunes

11 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 532 **Lip:** 19,34 **Prot:** 13,95 **HC:** 79,33 **AGS:** 2,91 **Azu:** 7,29 **Sal:** 0,84

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 489 **Lip:** 16,21 **Prot:** 12,32 **HC:** 76,29 **AGS:** 3,88 **Azu:** 13,21 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Coditos con salsa de Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 15,84 **Prot:** 14,37 **HC:** 77,49 **AGS:** 3,62 **Azu:** 20,87 **Sal:** 1,71

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

2 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Pirellil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 471 **Lip:** 11,75 **Prot:** 12,07 **HC:** 83,16 **AGS:** 3,32 **Azu:** 20,10 **Sal:** 1,49

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

12 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Acolil.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 24,25 **Prot:** 17,58 **HC:** 67,25 **AGS:** 4,19 **Azu:** 18,20 **Sal:** 1,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

19 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 455 **Lip:** 10,29 **Prot:** 19,75 **HC:** 74,98 **AGS:** 2,13 **Azu:** 22,97 **Sal:** 1,15

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

26 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 481 **Lip:** 19,96 **Prot:** 21,41 **HC:** 60,39 **AGS:** 2,90 **Azu:** 21,10 **Sal:** 1,19

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 425 **Lip:** 17,24 **Prot:** 20,02 **HC:** 49,24 **AGS:** 2,73 **Azu:** 16,51 **Sal:** 0,94

Cena: Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

13 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espirales Boloñesa Espiral, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 519 **Lip:** 17,57 **Prot:** 22,35 **HC:** 68,13 **AGS:** 3,81 **Azu:** 19,61 **Sal:** 1,25

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 417 **Lip:** 14,46 **Prot:** 15,32 **HC:** 57,97 **AGS:** 3,73 **Azu:** 23,64 **Sal:** 0,94

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 437 **Lip:** 17,50 **Prot:** 16,50 **HC:** 54,10 **AGS:** 4,42 **Azu:** 19,51 **Sal:** 1,14

Cena: Arroz + Carne + Fruta

4 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 454 **Lip:** 13,95 **Prot:** 19,58 **HC:** 66,12 **AGS:** 2,82 **Azu:** 17,49 **Sal:** 0,98

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Jueves

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirellil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 432 **Lip:** 12,76 **Prot:** 14,75 **HC:** 63,95 **AGS:** 2,51 **Azu:** 16,89 **Sal:** 1,35

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Tallarines con Tomate y Orégano Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano Molido

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 24,40 **Prot:** 38,78 **HC:** 53,39 **AGS:** 4,84 **Azu:** 4,68 **Sal:** 1,84

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 15,33 **Prot:** 12,81 **HC:** 84,65 **AGS:** 2,40 **Azu:** 12,27 **Sal:** 0,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 424 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,72 **AGS:** 4,12 **Azu:** 22,02 **Sal:** 1,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 420 **Lip:** 14,76 **Prot:** 24,37 **HC:** 49,21 **AGS:** 2,32 **Azu:** 12,28 **Sal:** 1,15

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 392 **Lip:** 23,69 **Prot:** 26,12 **HC:** 45,42 **AGS:** 4,20 **Azu:** 18,16 **Sal:** 1,01

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirellil, Orégano

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 424 **Lip:** 16,69 **Prot:** 23,78 **HC:** 46,16 **AGS:** 2,47 **Azu:** 5,10 **Sal:** 1,15

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

6 Espaguetis con Tomate y Queso Espagueti, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 498 **Lip:** 16,89 **Prot:** 25,01 **HC:** 60,36 **AGS:** 4,37 **Azu:** 11,97 **Sal:** 1,79

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera y Plátano.